

生協の現況 2024.1.1現在	
組合員	29,572人
出資金	14億9,199万円
一人平均	50,453円
2023年度増加	
組合員	892人
出資金	6,388万円



一人は万人のために万人は一人のために

2024年2月号

機関紙 東京ほくと



ほくとLINE
ついにまやない!



東京ほくと医療生活協同組合
住所 〒114-0003 東京都北区豊島3-5-6
発行「東京ほくと」編集委員会 TEL03(3913)9100
ホームページ <http://www.t-hokuto.coop>

大地震でも冷静に動くために

～備えと訓練をして緊急時に対応～



本番に備えてテントの扱いにも慣れておく

テントは骨組みが済むと、あっとい間に立ち上がった。患者役がトリアージを受けました。パニックになった患者役をした

12月9日、病院駐車場を一部閉鎖して、北区保健所と合同の「王子生協病院震災対応訓練・緊急救護所設置・動線確認訓練」を実施しました。病院に保管されている北区の備品を使用してテントを立ち上げる訓練と、病院の中で行うトリアージの訓練です。指導者や北区職員33人、病院職員36人と看護奨学生も加わり、総勢70人が参加しました。発災時には北区緊急医療救護所が王子生協病院に設置されます。傷病者が症状に関わらず病院に集中すると機能が麻痺して重症者の治療が滞ります。その問題を避けるため、区が指定する病院に緊急医療救護所が設置されます。

ここではトリアージを行い、軽症者には応急処置・手当てが行われ、中等症以上は病院に搬送されます。上は病院に搬送されます。発災直後は、区職員が当院に駆けつけ緊急医療救護所の設置と運営をするのが困難なため、病院職員が一時的にその役割を担います。王子生協病院は東京都の災害拠点連携病院に指定されており、災害時に軽症、中等症の急患初期治療を支援し、重症患者や緊急手術などが必要な患者は地域の災害拠点病院と連携しながら被災地の医療ニーズに対応します。北区の災害拠点病院は東京北医療センターになります。近隣ではほかに東京都立大塚病院、帝京大学医学部附属病院などがあります。



トリアージする側、される側ともに真剣に訓練

必要な知識や準備で安心を手に入れましょう

職員に、北区の医師から「下手だね」と声がかかるほど、皆なりきっていました。初めての訓練だったので

不十分な点も多々ありました。しかし発災時にどのように動くのか、何が必要なのか、大まかですがイメージ

地震に備えておくには

鹿浜診療所長 平山陽子

元日は能登半島地震から始まりました。今も被害は続いています。同じことがいつ自分の身に起きてもおかしくないと感じます。皆さんは備えていますか。命を守る、地震に強い家に

地震で犠牲になる方の75%は「圧死」。家屋の崩壊や倒れてきた家具に押し潰されて亡くなるのです。阪神淡路大震災では火災で亡くなった方のほとんどは、家屋崩壊によって逃げ遅れたと言われています。

地震が来たら

揺れを感じたら、ただちに3つの安全行動を取ります。「安全な場所」で体を低くして「頭を守り」「動かさない」DROPHOLD ON(COVER)の3つです。小さな子どもには「ダンゴムシのポーズ」と伝えます。



避難に備えましょう

揺れがおさまったら、避難について考えます。都市部では停電、断水が続く一方、避難所は収容人数を超えるため「自宅避難」が勧められています。

することができました。まだまだ不十分なところはありますが、反省点を改善し、訓練を繰り返すことで精度を上げていきたいと思っています。

められています。

自宅3日、場合によっては7日間過ごせるように、備蓄品を揃えましょう。以下は「東京防災」(全家庭に配られています)に載っていた「あなたの防災レベル診断」です。質問に対して「いいえ」が一つでもある場合は、すぐに備えをしてください。

- ①室内の家具や家電の転倒、落下防止対策をしていますか
 - ②消火器の使い方を知っていますか
 - ③災害に備えて、同居する全員の水や食べ物、備蓄品を確保していますか
 - ④携帯トイレの備蓄を十分行っていますか
 - ⑤家族と安否確認の方法を共有していますか
 - ⑥あなたや家族が通う学校や職場の防災対策の内容を知っていますか
 - ⑦外出先で帰宅困難になった場合の対応について知っていますか
 - ⑧地域の防災活動について知っていますか
 - ⑨緊急時の避難所や避難場所を知っていますか
- くわしくは「東京防災アプリ」をご覧ください。(畑)

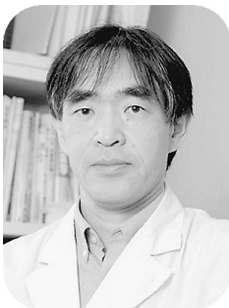
注射器

新年は大きな災害と事故で始まりました。能登地震では犠牲者が230人超、住宅被害は3万棟に迫る。もう

一つは、滑走路で日本航空と海上保安庁の飛行機が衝突する驚きの事故。日本航空の乗客、乗務員は全員無事だったが、海上保安庁の隊員に犠牲者が出た▼なぜ滑走路で衝突事故が起きたのか。高度な安全対策を施していると思われる飛行場の事故は、大きな疑問となった。機長経験者によると、滑走路への誤入人は世界の空港で1日に3件ほどあるという。誤入機は操縦者側で発見し、着陸をやり直し事故を回避するそう。ではなぜ発見できなかったか▼客室乗務員の誘導は奇跡と報道されたが、回避に18分かかった。航空機は、満席でも全員の回避が90秒でできるように設計されているという。この客室乗務員は、総務省の分類では飲食物給仕従事者という扱いで、保安要員という位置づけが明確でない▼運行数が増加する中でも、管制官は2004年〜2023年の19年間で827人、実に16・7%減少しているという。2000年代に入り、医療事故への関心が高まり、多くの病院でリスクマネージャーを配置し、安全委員会、インシデント報告などしくみを強化した。当時、飛行機事故より医療事故の方が多と言われた。今回の事故は検証が必要な問題が多くありそうだ。「安全重視」から「経営重視」になっていないかも含めて。(畑)

理事会だより 1月26日

理事長あいさつ
今泉 貴雄



よび軽症者の対応をそこで
行います。中等症以上は病
院内へ移送し対応します。
準備し臨みましたが、実
際に行くと戸惑うこともあ
りました。このような訓練
を重ね、災害時における対
応をしたいと思っています。職
員は、災害時における医療
機関としての役割を改めて
自覚できたと思います。

年明け早々に能登半島で
地震がありました。多くの
方が犠牲となり、家屋の倒
壊もあって、避難所生活を
余儀なくされる方も多くい
ます。被害に遭われた方々
にお悔やみ申し上げると
もに、一日も早い復旧と、
安心して生活ができるよ
う、お祈りします。私たち
ができることは協力します。

病院として地震へ備え
緊急医療救護所の任務
王子生協病院には、災害
時に北区における緊急医療
救護所が設けられます。昨
年12月に北区保健所と合同
で、発災時を想定して医療
活動訓練を行いました。

病院前に受付と診療用テ
ントを設営し、症状の程度
を見るトリアージ機能、お

《理事会議事録要旨》

報告事項

①12月組織活動報告：加入144人、脱退37人、出資金増資1,068万円、増資者1,199人、班会開催83回、新班結成6班、2項組合員2人。②12月決算報告。③王子生協病院の外來・在宅医療・病棟機能について学習。④医療福祉生協連「組合員担当部課長・委員長合同会議」報告。⑤能登半島地震義援金協力をお願い。⑥組合員活動まとめ方針作成委員会の報告、今後は各委員会および理事会で討議する。

決議事項

①生協北診療所透析事業の終了の件
②医学教育用シミュレーター購入の件
以上、議決した。

コロナの話題は少なくなりましたが、決してなくな

ったわけではありません。

最近患者が増え、職員に感染者が出ています。グル

ープホームでも利用者に感

染が広がりました。引き続

き注意が必要です。

この一年はどのような年

になるのでしょうか。日本

の政治では、政治の金に関

わる問題が出ています。大

阪万博は来年開催ですが、

盛り上がり欠ける印象も

あります。昨年から懸念さ

れているように、働き方改

革などからくる人手不足も

あって、建設が間に合うの

かという不安もあります。

国際的には、アメリカ大

統領選挙が注目されていま

す。ウクライナへのロシア

の侵攻も3年目に入ります

が、収束が見えません。さ

まざまな問題・話題のある

一年かと思っています。

今年は試される一年に

職員の認識と団結が鍵

私たち医療・介護の分野

では、診療報酬改定を踏ま

えて法人の諸活動を検討し

ていくことが必要です。そ

れ以外でも、解決すべき課

題が多々あり、正念場の一

200食を1時間で配布

若年層も困窮者多く
23―24年越したすけあいフェス
12月30日、赤羽公園でフ
ードバンク「23―24年越し
たすけあいフェス」が開催



寒い中でも開始前から行列

とから7人（全体で30人）
が参加しました。
今回は会場に基本セット
コーナー（米、パン、カッ
プ麺、みかんなど）、セレ
クトコーナー（さまざまな
野菜、レトルト食品など）、
生活相談コーナー、バザー
コーナーを用意しました。
寒空でしたが天気は良か
ったので、1時間前から列
ができ、開始時には80人以
上の方が並びました。用意
した200の基本セットは
1時間で配布が完了し、そ
のほかのコーナーでも無事
に配布をすることができま

されました。
主催は同実行
委員会、ボ
ランティアと
して東京ほく
とから7人（全体で30人）
が参加しました。
今回は会場に基本セット
コーナー（米、パン、カッ
プ麺、みかんなど）、セレ
クトコーナー（さまざまな
野菜、レトルト食品など）、
生活相談コーナー、バザー
コーナーを用意しました。
寒空でしたが天気は良か
ったので、1時間前から列
ができ、開始時には80人以
上の方が並びました。用意
した200の基本セットは
1時間で配布が完了し、そ
のほかのコーナーでも無事
に配布をすることができま



12月22日押皿谷住区セン
ターで、元職員の森松伸治
さんを講
師に迎え
て加賀皿
谷支部学
習会「イ
スラエル
とパレス
チナ問
題」を行
いまし

た。参加者は10人でした。
「中世の戦争ではない」
「ガザに自由を求める運動
は、反イスラエルや反ユダ
ヤ主義者とは一切無関係な
運動」「争いごとに乗っか
る差別主義者や、宗教を紛
争の材料に、組織拡大に利
用する勢力がいる」などを
学びました。
イスラエルやパレスチナ
でも反戦活動をしている人
がいます。時の権力者は保
身のため戦争をします。ハ
マスも悪いですが、イスラ
エルの双方の暴力の応酬は
許されたいと思います。（加
賀皿谷支部長・塚本辰雄）

医療と介護の現場

介護度高い利用者の引越
職員の声かけで安心与え



新居に引っ越す日、ヘル
パー2人、福祉用具スタッ
フ2人、当ステーションか
らはリハビリスタッフ1人
と看護師5人が同席しまし
た。当日の流れは、①Aさ
んをベッドから車椅子へ移
乗。酸素をボンベに変更、

整を確認して終了。
引越は誰でも、荷造りか
ら運搬、荷解きまで大変な
作業量となります。Aさん
は寝たきりで移動も全介
助、医療機器や処置、必要

しやすいうちに意識しまし
た。途中やや興奮しまし
た。Aさんのペースに合わ
せて説明し納得しました。
医療機器のトラブるな
く、呼吸状態を含めてAさ
んの体調が落ちていて作業

を終えることができたのは
良い点でした。しかし、一
ひとりが役割を把握して状
況によって指示を出し合っ
て動く必要があります。
訪問看護スタッフの役割
は、医療機器管理、安全な
移乗介助、体調確認であり、
役割を適切に果たすための
打ち合わせを綿密にしてお
くべきでした。今後のため
にも、時間を合わせて看護
師全員が経験しておきたい
との思いもありました。

貴重な経験からの学びを
スタッフで共有し、緊急時
や災害時の対応など、利用
者に役立てていきます。
（訪問看護ステーションサ
テライト十条・渡邊美穂）

〈組合員の資格および脱退・減資について〉

※東京都に住所または勤務地を有する方は、組合員になることができます（定款第6条）。転居や亡くなられた場合はご連絡ください。
※当医療生協からの脱退・減資につきましては、定款第10条（自由脱退）および第17条（出資口数の減少）によって、事業年度末の90日前（12月31日）までに連絡をいただき、年度末（3月31日）に処理することが基本となっています。お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

東京ほくと医療生活協同組合 本部組織部 TEL：03-3913-9100

病気の 話

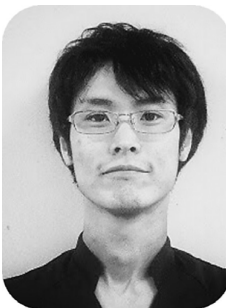
生協洋間診療所

所長 佐野 康太

今回は「認知症」についてのお話です。

①認知症とは

認知症は、主に高齢者に発生しやすい病気で、記憶力や認知能力、判断力など



が徐々に低下する状態を指します。主な症状には、物事を覚えにくくなる（忘れやすくなる）、人や場所を認識しにくくなる、今までどおりに日常生活を送ることが難しくなる、などが挙げられます。

②認知症の原因

認知症の原因は複数ありますが、主な

ものにはアルツハイマー病や、脳卒中に関連した血管性認知症があります。ほかにも、栄養不足や内臓の病気などが原因となることもあります。

③早期発見と診断の重要性

問看護でとりくまれた看護ケアの情景が思い描けるよう

きょうと看護

(47)

看護の実践から学び合う

力を発揮し新たな試みを

看護活動研究交流集会実行委員長 簾尾裕里

これまで現場を守ってきた看護師たちの団結力、病院と在宅医療の連携力、地域との交流力をさらに発揮して、新たにチャレンジしていくという思いを込めました。

①これからの看護体制を見直し、訪問診療に事務が同行するなど新たなとりくみを始めた経緯。そして患者だけでなく家族を含めたアセスメントを行いアプロ

認知症は早期に発見し、適切なケアを受けることで症状の進行を遅らせることが期待できます。中には治療可能な原因が見つかることもあるため、気になる症状があれば早めの受診をお勧めします。一度の受診で

知っておこう、認知症

生協活動が予防に有効

は診断がつかないことも多く、継続的な通院により慎重に判断していくことが肝要となります。

④地域の相談窓口

地域には認知症についてさまざまな相談窓口があり

⑤組合員活動（班会）のススメ

認知症を予防するためには、定期的な健康チェックのほか、健康的な生活習慣

ます。私たち医療生協の医療機関をはじめ、高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）、保健センターのほか、地域によっては「認知症カフェ」も開催されています。ご自身のこと、家族のことなどでお困

が重要です。バランスの取れた食事や適度な運動、十分な睡眠は脳の健康をサポートします。社交的な活動や脳トレなども効果的です。

認知症を予防することはもちろんのこと、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを皆さんと実現していけたらと思います。

した。

今後も多職種連携の大切さ、患者・利用者のQOL※を理解し、その人に幸せな時間を提供できるように

地域を支えていきたいと思いました。

※生活／人生の質。生きる上での満足度を表す指標

2024年度

第3回土曜日糖尿病教室

- ・日時：3月16日午後2時～3時半
- ・会場：豊島虹のセンター
- ・講師：佐藤温洋医師、理学療法士、管理栄養士
- ・申込締切：3月14日
- ・予約制
- ・王子生協病院管理室
- ・伊藤里美（3912-2201）



2～3月は便(潜血)チェック月間

毎年のチェックが大切です
～結果がすぐにわかります～



第10回 荒川ラインウォーキング



開催日

3月30日(土) 雨天・感染拡大時中止

時間

受付開始 12時30分

開催時間 13時00分～15時00分

※スタートの時間によってはコースの変更をお願いすることがあります

当日受付場所

扇大橋下

日暮里舎人ライナー足立小台駅徒歩3分

コース

扇大橋～岩渕水門の間の5コース

①1km ②3km ③5km

④7km ⑤9km

※それぞれ中間地点で折り返しとなります
※早くゴールされた方を対象に
モルック体験会も実施します

参加資格

東京ほくと医療生協の組合員と
家族又は当日医療生協への加入
が可能な方

参加費

無料

事前申込制

参加を希望される方は事前登録が必要です

締切 3月20日

申込・問い合わせは…

本部組織部

☎ 3913-9100 FAX 3912-9333



71人が訪れ、診療所の宣伝もできた健康チェックコーナー

10月22日、荒川区民いきいきまつりが4年ぶりに荒川区役所前にある荒川公園で開催され、東京ほくとから出店しました。職員と組合員あわせて29人が参加しました。



署名用紙のほか当紙や加入案内などを置き、対話が進んだ

当診療所は、院所の健康まつりは行わず、荒川区民いきいきまつりに参加するのが恒例です。職員によるチョコレー・わかめ・緑茶の販売、健康チェックコーナー、医療・介護相談のほか、生協コーナーや署名活動も実施。物品は完売しました。汐入支部は組合員9人がバザーを行いました。無料の医療・介護相談所では、田邊康一所長が医療相談を受けました。健康チェックコーナーには71人が来場。高齢者が多かったですが、20〜30代の方も立

ち寄り「来年も来ますね」と声をかけてくれました。当診療所や生協活動のアピールができました。来場者は地域住民が多く、小さな子ども連れの夫婦や外国籍の方、普段から近所を散歩して立ち寄った高齢者など多種多様でした。電車などの交通機関から遠い場所ですが、下町特有の地域性を感じました。荒川生協診療所事務局長・酒井和彦



未就学児のキッズダンスは親子ダンスになり、さらに楽しく踊った



15分で流行曲をカッコ可愛く踊れるようになった小学生



笑いケア体操では楽しく声を出してみんなスッキリ



検査技師の心臓のエコー画像を見て「動いた」「こんな感じなんだ」と驚き



スクエアステップ初体験者も「楽しい」またやりたいと

荒川区民いきいきまつり

地域のまつりで診療所をアピール

4年ぶりにまつりを開催 集って楽しく健康づくり 地域とともに



望月裕美所長（生協王子歯科）による口腔チェック



支部の食品は早々に完売（右）輪投げには続々と人が（左）



人が途切れなかった健康チェックコーナー

10月29日、生協北診療所健康まつりを4年ぶりに開催することができました。6月に第1回実行委員会を開催し、健康まつり経験者が少ないことが判明。経験者も4年前の記憶で、たまたましく船出を切りました。開催にあたり、まず問題となったのは食事でした。昔ではコロナ対応が5種類とあり、飲食を提供する祭も開催され始めた時期ですが、医療機関であり高齢者が多数来るまつりということで、飲食は禁止しました。しかし模擬店が一つもないのは寂しいとの声もあり、数を制限し食品の販売も行つたことになりました。



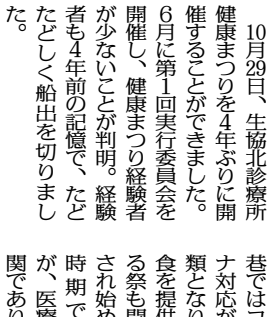
憧れのスクラブや白衣を着て看護師から点滴について学ぶ

会場での飲食禁止で、参加者もまつり実行委員もお昼ごはん抜きとなるため、1時間短縮して3時間で開催しました。感染対策として、食品の販売はすべて外で行い、焼きそばは箸をつけないで販売しました。3支部が販売したシフォ



「動物と話せるようになる薬」「速く走れるようになる薬」など選んで調剤体験

半日という短い時間で実行委員会が協力して無事に開催できたことは大変良かったと思います。新しい企画も好評でした。次回は飲食のブースも出していきたいと多くの方からの希望も出ていました。



生協北診療所健康まつり



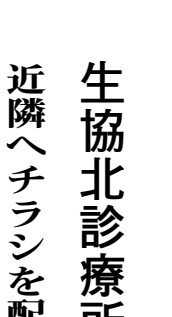
近隣へチラシを配布して若年層の参加多く

10月29日、生協北診療所健康まつりを4年ぶりに開催することができました。6月に第1回実行委員会を開催し、健康まつり経験者が少ないことが判明。経験者も4年前の記憶で、たまたましく船出を切りました。開催にあたり、まず問題となったのは食事でした。昔ではコロナ対応が5種類とあり、飲食を提供する祭も開催され始めた時期ですが、医療機関であり高齢者が多数来るまつりということで、飲食は禁止しました。しかし模擬店が一つもないのは寂しいとの声もあり、数を制限し食品の販売も行つたことになりました。

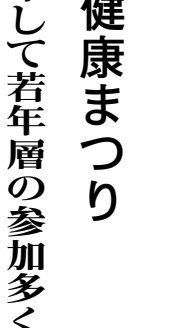


生協北診療所健康まつり

10月29日、生協北診療所健康まつりを4年ぶりに開催することができました。6月に第1回実行委員会を開催し、健康まつり経験者が少ないことが判明。経験者も4年前の記憶で、たまたましく船出を切りました。開催にあたり、まず問題となったのは食事でした。昔ではコロナ対応が5種類とあり、飲食を提供する祭も開催され始めた時期ですが、医療機関であり高齢者が多数来るまつりということで、飲食は禁止しました。しかし模擬店が一つもないのは寂しいとの声もあり、数を制限し食品の販売も行つたことになりました。

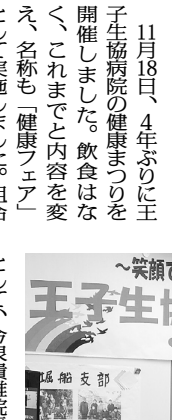


生協北診療所健康まつり



近隣へチラシを配布して若年層の参加多く

10月29日、生協北診療所健康まつりを4年ぶりに開催することができました。6月に第1回実行委員会を開催し、健康まつり経験者が少ないことが判明。経験者も4年前の記憶で、たまたましく船出を切りました。開催にあたり、まず問題となったのは食事でした。昔ではコロナ対応が5種類とあり、飲食を提供する祭も開催され始めた時期ですが、医療機関であり高齢者が多数来るまつりということで、飲食は禁止しました。しかし模擬店が一つもないのは寂しいとの声もあり、数を制限し食品の販売も行つたことになりました。



生協北診療所健康まつり

10月29日、生協北診療所健康まつりを4年ぶりに開催することができました。6月に第1回実行委員会を開催し、健康まつり経験者が少ないことが判明。経験者も4年前の記憶で、たまたましく船出を切りました。開催にあたり、まず問題となったのは食事でした。昔ではコロナ対応が5種類とあり、飲食を提供する祭も開催され始めた時期ですが、医療機関であり高齢者が多数来るまつりということで、飲食は禁止しました。しかし模擬店が一つもないのは寂しいとの声もあり、数を制限し食品の販売も行つたことになりました。



子どもたちが楽しめる工夫もいっぱい

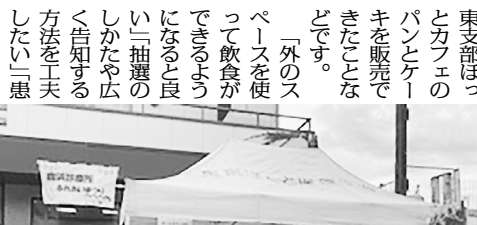


愛らしい飾りつけをしたフロアでは充実した子どもバザー

11月25日、鹿浜診療所ふれあいまつりを行いました。診療所正面のスペースと一階待合室、2階のデイルームに体力チェック、無料抽選会、子どもバザーやキッズスペース、包丁研ぎ、おいしい食べ物いっぱいのお店がところ狭しと並びました。当日は晴天で、前年より多い約2500人が来場があり、開始30分で売り切れるコーナーもあって、賑わいました。今回の特徴は、握力・足趾力チェック実施、職員のつながりで焼き芋屋と近所のクレープ屋が出店、赤羽



東支部は「カフェのパンとケーキを販売できたことなどです。」



診療所内外で店に行列

「外のスペースを使って飲食ができるようになる」という抽選のしかたや広く告知する方法を工夫したい「患者・利用者」と事業所という関係だけでなく、たくさんの方々がイベントに集まってくれるのは医療生協ならではの感想がありました。新しい試みで地域の方々や組合員と職員が楽しい時間を共有でき、ふれあいま

王子生協病院健康フェア 子どもから高齢者まで楽しめる企画に



活動報告を見て「これいいわね」「私たちもやりたいね」と会話が弾む

通信 (敬称略)

今月も投稿者が多く、抜粋して掲載します。ご了承ください。

豊島 藤澤留美子(71)

能登の被災者が心配です。眞の国防は防災。ミサイルよりメンです。

王子 井伊幸子(74)

「わたしも配ってます」「社会に目を向け」という言葉、心に響きました。

荒川 今徳芳子(73)

新聞ちぎり絵カレンダーを今年も日記に貼ります。毎年載せて欲しいです。

伊興 岩田春江(72)

今年は悪いものを取り除く年に。体はもうケセラセラでいいと悟りました。

栄町 野口哲世(72) 無料法律相談は助かります。

江北 清水由紀子(46)

流行りのゲームで、うまくできず悔しいです。

志茂 小林京子(68)

QRコードで簡単に応募、便利です。

町屋 為我井雅子(82)

年金生活ですが被災地へ寄付。万博より被災者支援にお金を。原発は廃炉に。

豊島 吉川とよ子

寒さに負けず、早朝ウォーキングがんばります。

西新井本町 松本友子

さまざまな班活動がクラスで一層伝わりました。ちぎり絵カレンダーも素敵。

王子 中澤政子(80)

区健診の結果を見て、ウ

◎転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合はご連絡ください。(組織部3913-9100)

オーキングに力を入れています。筋トレもがんばります。

東日暮里 渡邊喜久子(69)

孫の保育園行事に参加。孫6人の「おばあちゃん」に慣れてきました。

荒川 井上喜雄(75)

医師、看護師、事務の皆さんが優しく親切です。

王子本町 島村香織(41)

次男が4月から小学生。この間まで赤ちゃんだったのに。子育ては早いです。

舎人 湯川ちづ子(75)

新聞ちぎり絵、素敵です。内容も良いですし、クラスで華やかでした。

志茂 神田節子(72)

毎月「東京ほくと」を姉と友人3人に郵送し、一段と交流が深まりました。

医療生協の出番です！
あなたの町の班会

「45度斜め上に向けて」「吹き戻すときはビューと音が鳴らないように」「意外と難しいわね」…活動を始めた頃の会話です。

「椅子に座ったまま、ピロピロを吹くだけで腹筋を鍛えられる」と言うう小林清子支部長の紹介で、早速「ピロピロ班」をつくりました。

一年経った今では、岩井節子班長のもと、吹き戻すときの音も少なくなるなど、みんな上達しました。ピロピロを吹く合間には、自分の健康法の紹介やおしゃべりで、月一回の班会を楽しんでいます。

ピロピロは組織部で購入しています。自宅で簡単にできる、おすすめエクササイズです。(竹林章子)

震災直後は一言かけて

～情報不足を補う案内を～

震災後に外国人が困るのは、とにかく情報がないことだそうです。アナウンスがあっても日本語が難しく聞き取れないため、困っている外国人を見かけたら、ぜひやさしい日本語で伝えてあげてください。

【津波警報】

津波が来るかもしれない。高いところへ逃げろ。

【余震への警戒】

また地震があるかもしれません。大きな地震かもしれません。気をつけてください。

【避難所への誘導】

〇〇小学校へ逃げる事ができます。〇〇小学校で

休むことができます。夜寝ることもできます。お金はかかりません。

【炊き出しや配給の案内】

「炊き出し」もすぐ食べ物 comes。待ってください。配給 必要な物をもろうことができます。一人〇個です。

【給水所の案内】

〇〇で水をもらうことができます。ペットボトルやバケツを持って行ってください。



中川ゆき子

メロス言語学院
非常勤講師



(13)

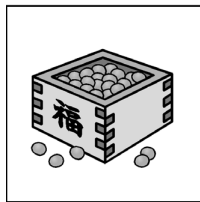
緊急時は余裕もなく「やさしい日本語」を思い出すのも難しいかもしれません。しかし困っている人に一言かけてください。ずいぶんと救われるはず。

福祉用具 レンタル・販売
福祉用具プランニング城北営業所
住所 北区豊島3-7-1 ミオマーレ豊島1階 ☎ 03-3911-5110
組合員さん向け特別価格商品販売をはじめました 詳しくはお問い合わせください。

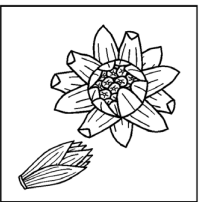
◇どの病院・医院の処方せんでもお受けいたします◇
いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。

あすか薬局 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3911-9899
ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3927-5400
ひまわり薬局 浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3558-3353
わかさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3854-3055
かえで薬局 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3896-6621
あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005	E PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3803-1004

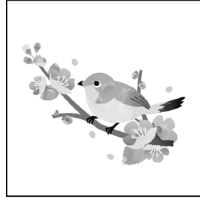
★処方せんは、EPARKアプリ、ファクシミリからも受付しております。
★店舗での待ち時間なくお渡し可能です。ご利用ください。



豆まきで鬼を追い払い、福を呼び込む。大豆以外に落花生で代用も。年齢より1つ多く食べ無病息災を願う



雪が解けると芽吹く。成長中のつぼみなので、落よりも栄養豊富。天然毒素があるため、アク抜きを



二十四節気の最初の節気。今年2月4日。春の始まりを表すこの言葉は古代中国で生まれた



1周400mのリンクで競う。オランダ発祥で、19世紀末に北海道へ伝来。寒冷地では体育の授業で行う

第425回

パズル

「ヒント」2/10は「〇〇〇アの日、足病変の予防・早期発見・早期治療の啓発を目的に制定された。国内で年間1万人が足切断に至っている。日頃のチェックとケアが大切」とき方「二重枠の4文字を並べかえろと答えです。

スピード

スピード

〈応募方法〉答え、住所、氏名、年齢を書いて〒114-0003 北区豊島3-5-6 東京ほくと医療生協「機関紙」編集部まで。東京ほくとホームページからも応募フォームで簡単に応募できます。

〈しめきり〉2月27日。

正解者の中から5名に図書券を贈呈します。ハガキの余白にひとことを書いてください。名前、年齢を紹介するので匿名希望の方はその旨明記下さい。〈抽選対象外〉となります。

〈前回の答え〉ニシヨウ(当選者) (応募33) 小林京子、清水由紀子、野口哲世、松本友子、渡邊喜久子



参加してみませんか

〈班会案内〉

2月15日～3月14日に活動している班会です。興味のある方は、まず組織部までご連絡ください（03-3913-9100）。

【北区】

- 2月15日午前10時～11時半 なでしこ班（ご近所体操）つどいの広場なないろ
- 2月15日午前10時～正午 ほっとカフェバザー（バザー品・パン販売・健康チェック）ほっとカフェ（赤羽東）
- 2月15日午後1時半～3時 手づくり小物班 浮間虹のセンター
- 2月15日午後1時半～4時半 うぐいす班（カラオケ）カラオケ10番十条店
- 2月16日午前10時～11時半 トーンチャイム班 生協北診療所講義室
- 2月16日午後3時～4時半 筋トレ班 ヤマトレーニングセンター（浮間）
- 2月21日午後3時～4時半 筋トレ班 ヤマトレーニングセンター（浮間）
- 2月21日午後1時半～3時 きよふじ班（日常の情報交換）堀船ふれあい館
- 2月21日午後1時半～3時 さくら班（つどい・サロン）堀船ふれあい館
- 2月21日午後2時～4時 りぼん班（折り紙）豊島虹のセンター
- 2月22日午後1時半～3時 手づくり小物班 浮間虹のセンター
- 2月23日午前10時～午後4時 喫茶室虹（カフェ）浮間虹のセンター
- 2月26日午前9時半～10時半 マージャン班 浮間虹のセンター
- 2月26日午前10時半～正午 茶話会（ハンドベル、紙芝居、ゲーム ※食事なし・参加費100円）神谷堀集会所
- 2月27日午前10時～11時半 モルック班 東十条2丁目高架下公園
- 2月28日正午～午後4時 囲碁・将棋班 わくわくステーション（豊5団地）

- 2月28日午後3時～4時半 筋トレ班 ヤマトレーニングセンター（浮間）
- 2月28日午後1時半～4時 童謡班（軽体操）堀船ふれあい館
- 3月1日午前10時～11時半 トーンチャイム班 生協北診療所講義室
- 3月5日午後1時半～3時 モルック班 十条仲原1丁目児童遊園
- 3月6日正午～午後4時 愛唱歌を唄う会 わくわくステーション（豊5団地）
- 3月6日午後3時～4時半 筋トレ班 ヤマトレーニングセンター（浮間）
- 3月8日午前10時～11時半 トーンチャイム班 生協北診療所講義室
- 3月9日午前10時～正午 ほっとカフェこだま（サロン・ゲーム）王子3丁目町会会館
- 3月9日午後2時～4時 パソコン班 豊島虹のセンター
- 3月13日午後2時～4時 ほっとカフェひまわり（つどい・サロン）わくわくステーション（豊5団地）

【荒川区】

- 2月17日午前10時～正午 スクエア班（ころばん体操）荒川生協診療所3階
- 2月18日午前10時～11時半 荒川音頭班（盆踊り）尾久ふれあい館
- 2月18日午前11時半～正午 ロングピロピロ班 尾久ふれあい館
- 2月20日午後1時～3時 うたう班（音楽鑑賞）班長宅（荒川町）
- 2月24日午前10時～正午 朗読班（本の朗読と説明）荒川生協診療所3階
- 3月2日午前10時～正午 コロバン班（ころばん体操）荒川生協診療所3階
- 3月9日午前10時～正午 ひまわり班（ころばん体操）荒川生協診療所3階
- 3月11日午後1時半～3時 はらっぱ班（体操）区立原公園

【足立区】

- 2月16日午後2時～3時半 げんきかい（サロン）はんの木

- 2月18日午後0時半～3時 ピンポン班（卓球）入谷小学校体育館
- 2月19日午前10時～11時半 おさんぽ班 はんの木
- 2月22日午前10時～正午 あみもの班 おじゃんせ
- 2月22日午後2時～3時半 はなみずき班（体操）かえて薬局2階
- 2月25日午後0時半～3時 ピンポン班（卓球）入谷小学校体育館
- 2月27日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ
- 2月28日午前10時～11時 コカリナ班（楽器演奏）はんの木
- 2月28日午前10時～11時半 若返り班（体操）入谷中央公園
- 3月3日午後0時半～3時 ピンポン班（卓球）入谷小学校体育館
- 3月4日午前10時～11時半 おさんぽ班 はんの木
- 3月5日午前9時半～11時半 なでしこ班（絵手紙）かえて薬局2階
- 3月7日午前10時～正午 花つまみとも班（つまみ細工）はんの木
- 3月10日午後0時半～3時 ピンポン班（卓球）入谷小学校体育館
- 3月12日午前10時～正午 らくらく体操班 おじゃんせ
- 3月13日午前10時～11時 コカリナ班（楽器演奏）はんの木
- 3月13日午前10時～11時半 若返り班（体操）入谷中央公園
- 3月14日午前10時～正午 パッチワーク班 おじゃんせ
- 3月14日午後1時半～3時半 あみもの班 おじゃんせ

〈企画案内〉

- 2月28日午前10時～正午 北区まちづくりタウンミーティング「知って備えよう私たちの防災」北とびあ（申込要）
- 3月2日午後2時～3時 フードバンク・相談会 つどいの広場なないろ

外来診療体制のご案内

2月1日現在の体制です（詳しくは、病院・診療所にお問い合わせください）

色文字＝女性医師

王子生協病院

北区豊島3-4-15 ☎3912-2201

診療予約専用電話 03-3912-7248

健康診断予約専用電話 03-3912-5181

		月		火			水		木		金			土
		午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	夜 間	午 前
内 科	予約	菅野	池森 [腎・高血圧]	今泉 藤沼 大野[心]	森岡 平山陽 大野[心]	高島	今泉 松本 春田	森岡 神田 渡邊郁	森岡 佐藤寿 高橋英[呼] 笹島[循]	村山 内科医師[も の忘れ外来]	密山	密山 森岡		今泉 藤沼 高島
	一般 （一部予約）	松本 佐藤温 古島	森岡 櫻井 佐藤温	平山陽 岸本 辻	青柴 松永 佐藤温[糖尿病・中状腺]	今泉 神田(1・3週) 佐藤温(2・4・5週)	王 佐藤温 武田	松永 菊池	田 尾林 瀧	松本 高橋英[呼]	岸本 高橋敏 山崎			森岡 密山(1・3・5週) 内科医師(2・4週) 岸本(1・3・5週) 岸本(2・4週) 佐藤温
家庭医診療科				打矢										
小 児 乳 健 予 防 接 種		平山美 診察	平山美 診察・予防接種 乳健	平山美 診察	平山美 診察・予防接種 乳健		名知 診察・乳健	名知 診察・予防接種 乳健	平山美 診察 食物経口負荷 試験(予約)	平山美 (アレルギー 予約)	平山美 診察	平山美 診察・予防接種 乳健		越智 診察・予防接種
	緩和と外来(予約)		○	○入院相談				○入院相談	○入院相談	○				
整形外科		西野	宮本(予約)	安			谷口	篠田	茂呂		保坂			整形外科医師
その他		宮寄(皮膚科)		早稻田(泌尿器科)				皮膚科医師			田中(泌尿器科)		松崎(皮膚科)	

〔受付時間〕午前8：45～11：30／午後1：45～4：00／夜間5：15～7：30

〔呼〕＝呼吸器内科、〔循〕＝循環器内科

〔腎〕＝腎臓内科、〔心〕＝心療内科

救急・急患の方は随時受け付けています。

生協北診療所

北区東十条2-8-5

☎3913-5271

透析センター

3912-9334

	月	火	水	木	金	土
午前	大場 餌取(2・4週) 餌取 (内視鏡1・3週)	大場 秋山	秋山	大場 渡会 整形外科医師 (2・4週)	伊藤 (予約) 秋山 平山陽	秋山 (2・3・4週) 大場 餌取 (内視鏡1・3週)
午後	秋山	大場	秋山		秋山	

〔受付時間〕午前8：30～11：30、午後1：00～4：15

生協浮間診療所

北区浮間3-22-1 ☎3558-8361

	月	火	水	木	金	土
午前	藤沼 大村	菊池 田中	春日 松本 大村	藤沼 大村	藤沼 田中 大村	菊池・大村 (1・3週) 佐野康・田中 (2・4週)
午後	佐野康	佐野康 大村	田中 大村		田中	
夜間		佐野康 菊池			田中 大村	

〔受付時間〕午前8：40～12：00、午後1：40～4：15、夜間5：40～7：15

〔かぜ外来〕(予約制)

江北生協診療所

足立区江北2-24-1 ☎3857-6636

	月	火	水	木	金	土
午前	渡邊郁 中丸(内・小)	渡邊郁	渡邊郁	渡邊郁 中丸(内・小)	渡邊郁	渡邊郁・ 須田(小)(1・3・5週) 中丸(内・小)(2・4週)
午後		渡邊郁 (2・30～)			渡邊郁 (4・00～6・00) 高橋(内・小) (2・30～5・00)	

〔受付時間〕午前8：40～12：15、午後2：10～6：00

北足立生協診療所

足立区入谷3-1-5 ☎3896-9971

	月	火	水	木	金	土
午前	丸山 藤田	渡邊隆 藤田	渡邊隆 丸山 森	丸山 藤田 稲葉	藤田 杉山	渡邊隆(1・2週) 丸山(3・4週) 藤田(1・3週)
午後	藤田 丸山	渡邊隆	丸山		丸山	

〔受付時間〕午前8：40～12：00、午後月・金1：40～6：15、火・水1：40～4：15

荒川生協診療所

荒川区荒川4-54-5 ☎3802-2601

	月	火	水	木	金	土
午前	田邊 渡邊隆	伊沢 泉水 (予約)	田邊(1・3・5週) 伊沢	伊沢	田邊 伊沢 福井[整形] (予約)	田邊(1・3・5週) 古池(2・4週)
午後		伊沢 泉水	伊沢 養野(糖尿病) (予約)		伊沢	
夜間					門松 (内・小)	

〔受付時間〕午前8：30～12：15 午後1：30～4：00 夜間5：00～7：00

〔かぜ専用外来〕月・土11：30～12：15 火・水・金15：30～16：00(予約制)

汐 人 診 療 所

荒川区南千住8-10-3-101 ☎3807-2302

	月	火	水	木	金	土
午前	佐藤寿	佐藤寿	佐藤寿	村山(予約) 高橋(小)	門松(予約) 高橋(小)	門松(1週) 佐藤寿(2・4・5週) 佐野正(3週) 名知(小)(1・3週)
午後	郭	高橋	中丸	高橋 (1・2・4週)	門松	
夜間				高橋(1・2・4週) 中丸(3週)		

〔受付時間〕午前9：00～12：00、午後2：00～4：30、夜間5：30～7：30

鹿 浜 診 療 所

足立区新田2-4-15 ☎3912-8491

	月	火	水	木	金	土
午前	平山陽 櫻井	櫻井	平山陽 林	平山陽	丸山	平山陽 (1・3・5週) 伊藤 (2・4週)
午後			平山陽		神田	

〔受付時間〕午前8：45～11：00、午後水・金：2：45～6：00、

〔発熱風邪症状外来〕11：00～12：00(予約制) 皮膚科診療日はお問い合わせください

お知らせ

訪問診療につきましては、病院・診療所へお問い合わせください。

職員募集

- 医師 ●看護師 ●理学療法士
- 作業療法士 ●言語聴覚士
- 介護職員 ●調理補助員
- 病棟ケアワーカー ●事務

法人総務部（代） メールアドレス
03-3927-8864 t-ho7u5b@t-hokuto.coop

生協王子歯科

北区豊島3-19-3 ☎3927-9573

	月	火	水	木	金	土
午 前	竹田 前田	望月 竹田 前田	望月 竹田	望月 竹田 前田	望月 竹田 前田	望月 竹田 前田
午 後	竹田 前田	望月 竹田 前田	望月 竹田	望月 竹田 前田 (1・3・5週)	望月 竹田 前田	望月 竹田 前田
夜 間			竹田 (3・4週)		望月 (2・3週)	

〔予約時間〕午前9：00～12：00 午後1：30～4：30 夜間7：30まで

週によって担当医が変わります。詳細は受付まで

歯ブラシ販売 2月 8日、14日、19日、28日
「特売日」 3月 8日、13日、18日、28日
組合員の方、組合員証の提示をお願いします。価格は窓口にお問い合わせ下さい

在宅医療部(王子生協病院)

北区豊島3-4-15 ☎ 3912-6181

訪問看護ステーションほくと

北区豊島3-19-3 ☎ 5902-7156

ヘルパーステーションのぞみ

北区豊島3-7-2 ☎ 5390-5998

地域ケアセンターわかば

北区豊島3-19-3 ☎ 5959-7875

訪問看護ステーションほくと

北区中十条2-7-13 ☎ 5963-7720

サ テ ラ イ ト ハ 条

北区東十条2-8-5 ☎ 5390-6024

居宅介護支援事業所ハピネス

北区西ヶ原2-24-8リッセル飛鳥山1・2階

認知症対応型共同生活介護

☎ 5980-6222

グループホームほくとひまわりの家

荒川区荒川4-54-5 ☎ 3803-1179

訪問看護ステーションほくと

荒川区荒川4-54-5 ☎ 3802-2810

サ テ ラ イ ト 虹

荒川区荒川4-54-5 ☎ 3803-1179

荒川生協診療所通所リハビリ(デイケア)

荒川区荒川4-54-5 ☎ 5850-3585

あらかわ虹の里デイサービス

荒川区荒川4-54-5 ☎ 3805-8388

ヘルパーステーション虹

荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7761

地域ケアセンターはけた

荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7801

訪問看護ステーションほくと

荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7447

サ テ ラ イ ト なでしこ

足立区新田2-4-15 ☎ 5390-8451

都市型軽費老人ホーム

足立区新田2-4-15 ☎ 5902-7179

ほくと西尾久虹の家

鹿浜診療所2階

デイサービスセンターなでしこ

足立区新田2-4-15 ☎ 5902-7179

訪問看護ステーションほくと

足立区新田2-4-15 ☎ 5902-7179

サ テ ラ イ ト たんぽぽ

足立区新田2-4-15 ☎ 5902-7179

訪問看護ステーションほくと

足立区新田2-4-15 ☎ 5902-7179

サ テ ラ イ ト 虹

足立区新田2-4-15 ☎ 5902-7179